



Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 09. 11. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	<b>R</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Frankfurti leves	1 223,82	292,78	9,55	17,60	4,90	23,69	0,98	2,51			
	Diós metélt	3 217,14	769,65	22,44	31,78	6,81	97,56	19,98	0,63			
	<b>V</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		9 636,20	2 305,31	75,91	82,41	30,63	301,13	77,67	6,95		






















2023. 09. 12. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
2023. 09. 12. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
	T	Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
		Spenótos-sajtos csirkemell	1 430,13	342,14	34,12	21,55	8,51	2,54	1,01	2,01		
		Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	Összesen:	10 369,70	2 480,78	83,50	72,98	21,25	294,63	56,46	10,51			
2023. 09. 13. szerda (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40		
		Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Reszelttésztalesves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
		Rántott szelet	2 272,46	543,65	30,84	29,63	5,76	37,75	0,00	1,92		
		Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15		





2023. 09. 13. szerda (00101) Normál szoc.otthon		E	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50			
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
			Összesen:	9 668,83	2 313,12	105,39	59,46	12,25	331,43	63,83	13,96			
2023. 09. 14. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		T	Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01			
		E	Karalábéleves	549,41	131,44	2,32	9,26	1,09	9,42	0,00	1,72	     		
			Csülökpörkölt	2 731,06	653,36	28,64	56,26	18,34	7,30	0,00	3,34			
			Sós burgonya	1 117,05	267,24	7,13	0,57	0,07	57,00	0,00	2,88			
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
			Összesen:	8 949,11	2 140,93	84,68	90,81	32,01	241,63	50,14	17,59			





2023. 09. 15. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84		
		Rakott cukkini	2 006,16	479,94	24,52	23,95	7,89	40,79	1,98	1,72		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
Lilahagyma		49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
Összesen:		6 245,62	1 494,16	66,05	58,88	17,65	237,41	47,69	15,89			
2023. 09. 16. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			





2023. 09. 16. szombat (00101) Normál szoc.otthon		T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2023. 09. 16. szombat (00101) Normál szoc.otthon	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
		Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96		
		Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82		
		Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Paprikás csem.szalami	826,22	197,66	7,84	18,32	6,44	0,12	0,00	1,80		
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	9 454,41	2 261,81	72,08	89,45	28,24	287,45	61,97	15,04		
	2023. 09. 17. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Hagymás tojásrántotta			1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
Rozskenyér			1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
		Lecsós sertésszelet	3 063,92	733,00	18,81	68,37	22,02	9,70	0,00	1,63		
		Petrezselymes rizs	1 840,64	440,34	7,40	14,21	1,64	70,19	0,00	1,98		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023. 09. 17.	(00101) Normál	V	Fokhagymás sajtkrém	891,15	213,19	10,98	17,36	9,92	2,03	1,16	0,98	 	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	10 445,48	2 498,90	76,85	125,32	38,09	260,61	47,09	13,40		

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

